

Power to Win: Good Practice per il livello F1

Con l'allenamento dei movimenti di base e delle forme di gioco in tutti gli sport, i bambini aumentano la loro competenza motoria e creano le premesse importanti per il loro successivo sviluppo sportivo. Per i bambini più piccoli (livello F1), l'attenzione si concentra sulla sperimentazione, sulla scoperta e in generale sul divertimento dell'attività fisica.



Le forme di allenamento si fondano sulle dieci forme di base del movimento e le dieci forme di base del gioco. L'accesso alle forme di base del movimento avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza le forme di base del movimento e del gioco nella pratica si osservano spesso insieme.

Variare tra le diverse forme di base del movimento e del gioco è importante; si possono apportare dei cambiamenti anche all'interno delle forme note in modo da non dilungarsi in spiegazioni e avere più tempo da dedicare al movimento.

- [Good Practice: Forme di base del movimento](#)
- [Good Practice: Forme di base del gioco](#)

Altri esercizi e forme di allenamento

- [Power to Win - Good Practice - Livello F3](#)

- [Power to Win – Good Practice – Livello F2](#)

Per saperne di più

- [Modulo di apprendimento G+S: Livelli F1 a F3 – Power to Win](#)
- [Forme di allenamento – Good Practice: Forme di base del movimento e del gioco](#)
- [Tema del mese 08/2021: Forme di allenamento – Good Practice](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO